上海市曹杨中学“减负增效”工作实施方案

按市教委要求进一步抓落实，规范教学行为，严格按照课程计划、课程标准来实施，对各类“抢学、抢教、拔高教学标准”的行为进行严格规范和管理。重点要对学生的作业及考试的质和量作规范管理。

近年来我校坚持依法治校，规范教育教学管理，注重绿色质量，努力减轻学生过重的课业负担，实现减负增效。然而“减负”工作仍然是摆在我们面前的一项艰巨而长远的任务。为了更好的贯彻执行市教委有关减负的文件精神，落实普陀区教育局“依法治教、提高效率，减负增效落到实处”的工作要求，我校特制定减轻学生过重课业负担的实施方案如下：

一、端正办学思想，提高对“减负”的认识。

大力宣传减负增效的重要意义。“减负”是提高学生整体素质、健康成长的需要，是提高人才创新精神和实践能力，增强竞争能力的需要，是实施素质教育的需要。因此，每位教师都要以高度的责任感，从思想上高度重视，在行为上及时跟进，切实做好“减负”工作。

二、采取有效措施，减轻学生的过重负担。

1、组织落实，责任落实。学校成立减负工作领导小组，组长由校长担任，中层领导分兵把口，要严肃认真贯彻执行上级有关“减负”工作要求和规定，完善校内专项督导制度，把“减负”工作纳入学校的目标管理进行考核。

2、积极探索新的教学模式，提高教学效率。课堂教学是实施素质教育的主渠道，是提高教学质量，减轻学生过中负担的基本措施之一。同心同德打造“自主体验，合作探究”的课堂文化。

（1）改进教师的教学方式；要求教师在教学中做到四个关注：一是关注知识与生活情景的关联，二是关注课堂中的生成性问题，三是关注学生的思维深度，四是关注学生的学习体验。

（2）改进学生的学习方式；促进学生“三多、三重、三关注”的深度学习的学习方式，也就是多感官，多方式，多环节；重探究，重实践，重体验；关注知识的联系，关注知识的迁移，关注知识的运用，提升思维品质，构建“自主体验，合作探究”的课堂生态。

（3）建设学习支持系统。充分关注学生高中阶段学习的适应性和个别化需求，开发个别化作业推送系统，完善“减负增效”的校本作业设计，做好初高中衔接、各年段衔接，积极探索中高校衔接。

3、反思课堂教学行为，关注学生思维深度

以开学推门听课、教学视导、学校“百花奖”决赛为抓手，关注学生创新能力培养，关注学生个体差异，关注学生自主学习能力的培养。本学期我校有效教学和实践研究主题定为“反思课堂教学行为，关注学生思维深度”，改被动学习为能动学习。

（1）是抓教师角色的转变，改进教学方式。教师的角色不再是传播者、讲授者或知识体系的呈现者，而应变为知识的促进者，学习活动的组织者和参与者，同时也是一个学习者，为学生树立终身学习的榜样。

开学第二周起对初、高中推门听课，为期二周，教导处牵头，分工如下

莫文骅（语文）、施雯（数学）、余笑昆（英语）、胡开田（物理）、尹宝华（化学）、薛立新（生物）、何毅俊（历史）、宋鲜勇（地理）、徐秀兰（政治）、赵海雷（音、体、美、心）、刘枫涛（信息）。

通过听课发现问题，寻找不足并及时跟进，提出积极意见改进课堂教学。

（2）是抓课堂氛围的营造，改进学生学习方式。积极构筑师生平等民主的教学平台，营造活泼和谐的课堂教学氛围。在课堂教学中，教师要认识到自己也是一个学习者，应把学生当作重要的课程资源，提倡学生大胆质疑，鼓励学生敢于创新，在教学中积极为学生营造和谐的教学氛围，培养学生小组合作的良好习惯，把课堂还给学生，让课堂焕发生命的活力。

根据本学期教导处安排，结合学校工作要求，分别于开学初和期中考试后多次对初、高中进行教育、教学视导。通过听课、查阅资料、检查教学案、检查学生作业、学生座谈会、问卷调查等形式，较全面了解教学现状，总结教学经验和反思寻找不足，继而进行有效干预.

（3） 为进一步加强我校教师队伍建设，不断提升教师的教学专业水平，为教师专业化发展搭建相互交流、提高的平台，促进教师更好地成长，从而更好的深化课程改革，提高课堂教学质量，决定把以“反思课堂教学行为，关注学生思维深度”为主题的“百花奖”教学评优活动进行到底。

4、加强教研组建设

（1）加强学科建设。以特色高中建设为契机，重点加强强势学科、特色学科和薄弱学科建设，构建学科高地，努力把我校政治、英语学科打造成为普陀区学科高地。加强教学研究、考试研究和学科评价研究，指导教研组开展有针对性的校本研修，引领学科发展，继续组织好学科论坛，营造浓厚的学术氛围，培育学科专家，努力提高每一门学科的教学质量。

每一个教研组都要承担1个组课题，2个个人课题。

（2）全面培训各学科教研组长，以“集体备课活动”为抓手，全面提升教研组长的凝聚力、感召力和影响力，努力使教研组长成为学校本学科的教学专家、学术权威和专业能手。

（3）教研组长要加强对备课组的指导和检查。教研组长一学期必须对各备课组有一次以上的参与活动，每两周检查一次备课组记录。教研组长必须每学期至少听组内每位教师的课一节，并作详细记录。

各教研组长要认真组织好本组年轻教师的“汇报课”。

（4）各教研组要加强教研活动的学术气氛，教研组要以主题研究为中心，组织教师学习，积累资料，开展集体教研、备课活动，上好教学研究课，开展听课、评课活动，进行课后反思，形成阶段性研究成果。教研组要组织全体老师宣传学习高考改革方案，了解新高考、会考。

（5）观摩学习拓宽视野、专家引领解除困惑。

一是要充分利用外出学习或听课的机会，学习名师是如何处理教材、设计教法、指导学法、引导学生、演绎课堂的，解决自己教学中的困惑，深入理解抽象的理论，拓宽自己的视野。二是要在学校统一安排下，经常请高级指导教师、学科带头人、教研员等专家深入到教研组、备课组零距离接触。

5、创设良好的育人环境，减轻学生的心理压力。加强师德建设，强化学生的德育教育，为学生创设—个宽松的有利于学生健康成长的条件和氛围，这是减轻学生心理压力的有力措施。让学生有一个平衡的心态，在宽松愉悦的环境里学习，促使学生主动学习，主动发展，培养学生的创新精神和实践能力，因此，我们要改善育人环境，改善师生的人际关系，尊重学生，信任学生，关心爱护学生，耐心帮助教育学生，特别要如强对“学困生”的帮教工作，同时要注重培养学生的坚强意志和刻苦学习精神，减轻学生的精神负担，促进学生的心理健康。加强心理健康教育，学校成立“心理咨询室”，每天中午定期开放，疏导学生心理问题，保证学生身心健康发展，培养健全的人格。

6、规范办学行为，保障“减负”工作的有效实施，确立“红线”意识。

（1）严格遵守市教委对于各学段学校的作息规定。

（2）严格执行教育行政部门颁发的课程计划，不增减课程、课时。开齐、上足、教好各门课程。切实保障“三课两操两活动”和“学生每天在校体育锻炼一小时” 落实到位。

（3）加强课堂教学管理，进行高效课堂改革，优化教学过程，提高课堂教学效益。

（4）严禁用节假日、双休日和寒暑假组织学生上课，坚决杜绝有偿家教。

（5）严格控制学生的课外作业量，学生家庭作业总量不超过90分钟。

（6）严格控制学生在校活动时间总量，学生每天在校活动时间总量不超过8小时。保证学生有不少于9小时的睡眠时间。

（7）严格控制考试次数，学校每学期只进行两次学科考试，禁止举行期中期末考试以外的任何学科考试或变相的学科考试。

（8）学校和教师均不统一购买或要求自购用书目录外的练习册、习题集、复习辅导等资料。学校和教师不自行组织学生征订书刊报纸，严格执行上级要求，一律让学生家长自由选择，自行订阅。

（9）学校不以学生考试成绩作为考核、奖励教师的主要依据。教师不得按考试成绩给学生排名次。不得以考试成绩作为判断学生好差的主要依据。

（10）教务处通过每学期召开至少两次的学生座谈会、家长座谈会与问卷调查，搜集信息，发现问题，及时督促改进。

7、各年级、教研组要努力丰富学生的课外活动，让学生从大量、繁琐、重复的学习劳动中解放出来，让学生参加有利于身心健康的丰富多彩的课外活动，给学生创设施展才华的时间和空间，促进学生生动活泼地发展。

8、积极引导学生主动学习，增强指导学生的实效性。学校将对学生进行学习目的教育；通过诱导、启发和鼓励，帮助学生体验成功，激励学生自主学习，体验学习成功的快乐。减负不是简单让学生减少学习时间和学习内容，更重要的是要减负增效，使学生的素质得到提高。这就要求教师不断提高素质、提升专业能力，精心备课，精心选择教学内容，提高课堂教学效率和训练效率。教师要了解学生，掌握学生的具体情况；课堂要面向大多数，课下通过个别辅导解决个别学生问题；教师要整体安排教学进程，分散难点，分解压力，让学生重点掌握好本学科的最基础、最核心的知识，引导学生有目的、有重点、有效率地学习，真正使学生发展学习能力，发展兴趣爱好，培养个性特长，提高综合素质。从而达到减轻学生的课业负担，增强学生学习效果的目的。

9、家校结合，共同做好“减负”工作。要充分发挥家长学校的作用，向社会、向家长宣传教育改革的形式、任务，使家长明确“减负”的目的、意义，并且支持学校“减负”的一些做法。在家不给学生施加心理上、学习上的压力，从根本上转变家长的观念。

10、严格管理、依法收费。严格按教育局的收费标准进行—次性公开收费，不乱收费、不搞不正当的奖罚。

三、加强考核、奖罚分明。

对于上级以及学校有关“减负”工作的规定，在教育教学中严格执行、严格考核，对在此方面工作突出、有成效地给予表彰，对于不执行有关规定或打折扣执行者要严肃批评、教育，情节严重的与教师竞聘上岗挂钩。目的是督促教师把“减负”工作真正成为每个人的自觉行为。

总之，在今后的“减负”工作中，我们将狠抓学校管理，把师德建设和师资队伍专业素养的提升作为学校管理工作永恒的主题，不折不扣地落实“减负”工作方案，以提高课堂教学质量为突破口，标本兼治，把减负工作落实到处，抓出实效。

上海市曹杨中学

2017.2